

臺北市大安區龍安國小附設幼兒園113學年度3月餐點表

日期	星期	早點		午			餐			午點		已符合四大類食物
				主食			副菜	湯品	水果			
3月3日	一	生日蛋糕	鮮奶	胚芽飯	鹹蛋蒸肉	杏鮑菇炒木耳	高麗菜	番茄豆腐蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯		✓
3月4日	二	肉燥麵		五穀飯	紅燒魚片	玉米筍炒綠花椰	油菜	牛蒡排骨湯	水果	奶皇包	冬瓜茶	✓
3月5日	三	青菜餛飩湯		紫米飯	滷翅腿	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	什錦菇湯	水果	水煮蛋	黑豆漿	✓
3月6日	四	銀絲卷	鮮奶	胚芽飯	紅燒肉	金針菇爬豆皮	A菜	海帶芽冬瓜湯	水果	紅豆紫米粥		✓
3月7日	五	菠菜銀魚滑蛋粥		鮮蔬炒麵			地瓜葉	蔬菜湯	水果	優格		✓
3月10日	一	水果麥片	鮮奶	胚芽飯	蒲燒鯛魚	玉米炒蛋	大陸妹	味噌豆腐湯	水果	蓮藕排骨湯		✓
3月11日	二	紫菜蛋花湯餃		五穀飯	京醬肉絲	螞蟻上樹	空心菜	海帶結排骨湯	水果	地瓜麵包	糙米漿	✓
3月12日	三	油豆腐細粉		紫米飯	腰果雞丁	味噌烤豆腐	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	牛奶饅頭	麥茶	✓
3月13日	四	蘿蔔糕	鮮奶	胚芽飯	涮肉片	彩繪三蔬	鵝白菜	三絲湯	水果	紅豆薏仁湯		✓
3月14日	五	香菇瘦肉粥		咖哩雞肉燴飯			龍鬚菜	莧菜小魚湯	水果	布丁		✓
3月17日	一	蜂蜜麥片	鮮奶	胚芽飯	魚香肉絲	紅燒豆腐	青江菜	紫菜蛋花湯	水果	元氣蔬菜湯		✓
3月18日	二	味噌魚片粥		五穀飯	清蒸鱈魚	蘿蔔炒蛋	油菜	大黃瓜湯	水果	三色小饅頭	柚子茶	✓
3月19日	三	絲瓜麵線		紫米飯	三杯雞	白菜滷豆皮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	烤地瓜	麥茶	✓
3月20日	四	蛋餅	鮮奶	胚芽飯	梨汁烤肉	玉米蒸蛋	大陸妹	羅宋湯	水果	綠豆西米露		✓
3月21日	五	校外教學／營養餐盒										
3月24日	一	什錦果麥	鮮奶	胚芽飯	瓜仔蒸肉	大黃瓜炒木耳	A菜	紫菜吻仔魚湯	水果	山藥排骨湯		✓
3月25日	二	白菜蛋花湯餃		五穀飯	蔥油雞	玉米炒馬鈴薯	地瓜葉	雙色蘿蔔湯	水果	起酥蛋糕	豆漿	✓
3月26日	三	番茄蛋湯麵		紫米飯	馬鈴薯燉肉	香菇蒸蛋	有機蔬菜	白菜凍豆腐湯	水果	水煮玉米		✓
3月27日	四	玉米麵包	鮮奶	胚芽飯	焗烤鮭魚	四季豆炒肉末	空心菜	香菇雞湯	水果	馬鈴薯蘑菇濃湯		✓
3月28日	五	糙米瘦肉粥		水餃			滷海帶豆干	酸辣湯	水果	玉米麥片奶酪		✓
3月31日	一	芝士小軟法	鮮奶	胚芽飯	香菇蠔油雞	番茄炒蛋	高麗菜	冬瓜貢丸湯	水果	雞茸玉米湯		✓

*備註：1. 每個月的第一個星期五為蔬食日 2. 每週三提供有機蔬菜 3. 本園一律採用國內在地豬、牛、雞肉

4. 注意易引起過敏之食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品)

餐點組：侯人璋 園主任：

事務組：

總務主任：

會計主任：

校長：

教師兼
幼兒園主任
陳詩宜

事務組
組長
王玲

教師兼
總務主任
張芳旗

會計室
主任
管紹博

臺北市大安區
龍安國民小學
鄭福來